Läuferriege Ebikon Jugend (ab 10 Jahren)
Wettkampf- und Trainingsprogramm (www.lre.ch)
August – November 2026

Mo	17. **August**	Krafttraining (ganzkörper)
Mi	19.	Lauftechnik & Tempogefühl
Mo	24.	Gleichgewicht & Reaktion
Mi	26.	Ausdauer langsam
Sa	**29.**	**Rotseelauf (Vereinslauf)**
Mo	31.	Schnelligkeit &Beweglichkeit
MI	02. **September**	Ausdauer schnell
Sa	**05.**	**Herbstlauf Muri**
Mo	07.	Krafttraining (ganzkörper)
Mi	09.	Ausdauer mittel
Mo	14.	Schnelligkeit & Reaktion
Mi	16.	Lauftechnik & Tempogefühl
Mo	21.	Spiel & Spass
Mi	23.	Speil & Spass

Herbstferien 28.09.2026 – 11.10.2026

Mo	12. **Oktober**	Ausdauer schnell
Mi	14.	Krafttraining (ganzkörper)
Mo	19.	Gleichgewicht & Reaktion
Mi	21.	Beweglichkeit & Schnelligkeit
Mo	26.	Ausdauer mittel
Mi	28.	Lauftechnik & Tempogefüh
Mo	02. **November**	Krafttraining (ganzkörper)
Mi	04.	Ausdauer langsam
Mo	09.	Ausdauer schnell
Mi	11.	Ausdauer langsam
Mo	16.	Schnelligkeit & Reaktion
Mi	18.	Krafttraining (ganzkörper)
Mo	23.	Ausdauer mittel
Mi	25.	Lauftechnik & Tempogefühl
Mo	30.	Gleichgewicht & Reaktion

	Allgemeines Trainingsprogramm	**von – bis**
Montag	Polysportives Training Jugend ab 10 Jahren Treffpunkt: Wydenhofschulhaus Ebikon Leiter: Erik Arnold & Jael Arnold	18.30 – 20.00 Uhr
Mittwoch	Lauftraining Jugend ab 10 Jahren Treffpunkt: Spielplatz Risch Leiter: Yves Burch & Jannes Nowusch	18.45 – 20.15 Uhr
Leiterteam	Yves Burch Tel: 076 331 15 99 Erik Arnold Tel: 077 458 62 00 Jael Arnold Tel: 078 955 88 06 Jannes Nowusch Tel: 078 210 28 23 Julia Schubert Tel: 078 885 46 73 Bei Fragen, Feedback, Anregungen etc. stehen wir euch gerne zur Verfügung.	
An-/Abmeldung	Die An-/Abmeldung für Trainings läuft über die kostenlose App «Spielerplus». (Link zu unserer Gruppe erhält ihr von den Leitern) Eine An-/Abmeldung ist für jedes Training bis spätestens am Trainingstag um 12 Uhr erforderlich. So können wir besser vorausplanen und darauf reagieren.	
Wettkämpfe	Anmeldungen für Läufe beim jeweiligen Leiter	
Infos Training Kids (jünger als 10 J.) auf www.lre.ch		